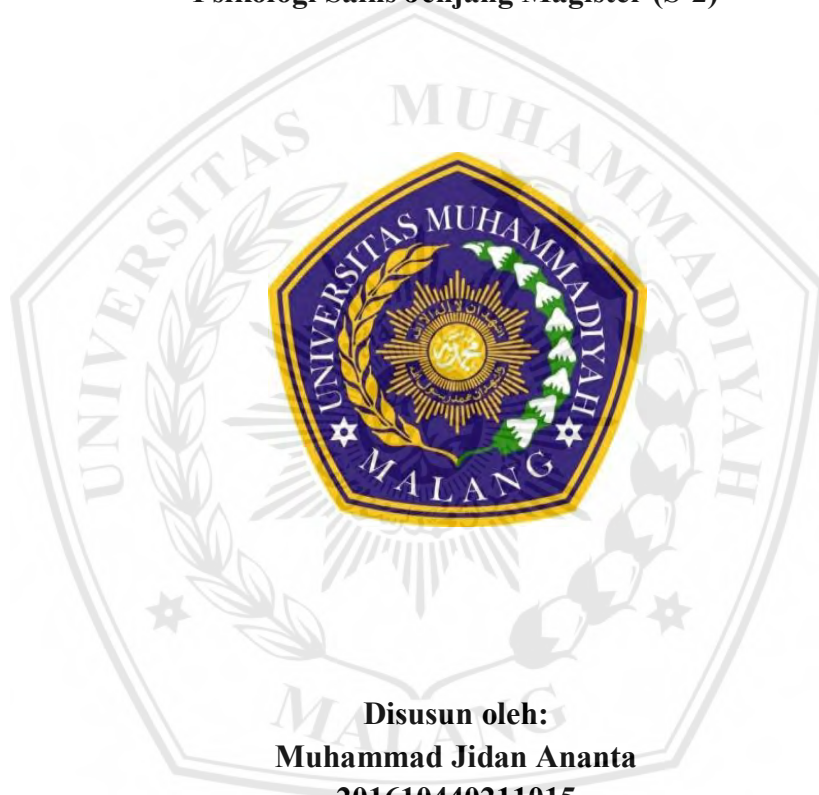


***SELF-COMPASSION* MEMODERASI HUBUNGAN ANTARA HARAPAN
DENGAN KEPUASAN HIDUP**

TESIS

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Derajat Gelar S-2
Psikologi Sains Jenjang Magister (S-2)**



**Disusun oleh:
Muhammad Jidan Ananta
201610440211015**

**PROGRAM PASCA SARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Oktober 2018**

SELF-COMPASSION MEMODERASI HUBUNGAN ANTARA HARAPAN DENGAN KEPUASAN HIDUP

Diajukan oleh :

MUHAMMAD JIDAN ANANTA
201610440211015

Telah disetujui

Pada hari/ tanggal, Kamis, 29 Oktober 2018

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Dr. Diah Karmiyati, M.Si.

Dr. Djudiyah, M.Si.

Direktur
Program Pascasarjana

Ketua Program Studi
Magister Psikologi

am, Ph.D

Dr. Iswinarti, M.Si.

TESIS

Dipersiapkan dan disusun oleh :

MUHAMMAD JIDAN ANANTA

201610440211015

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada hari/tanggal, Selasa/ **23 Oktober 2018**
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Magister/Profesi di Program Pascasarjana
Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua	:	Dr. Diah Karmiyati, M.Si.
Sekretaris	:	Dr. Djudiyah, M.Si.
Penguji I	:	Dr. Latipun, M.Kes.
Penguji II	:	Dr. Nida Hasanati, M.Si.

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya:

Nama : MUHAMMAD JIDAN ANANTA

NIM : 201610440211015

Program Studi : Magister Psikologi

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. TESIS dengan judul : *SELF-COMPASSION* MEMODERASI HUBUNGAN ANTARA HARAPAN DENGAN KEPUASAN HIDUP
2. Adalah karya saya dan dalam naskah Tesis ini tidak ada terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dalam daftar pustaka.
3. Apabila ternyata dalam naskah Tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur PLAGIASI, saya bersedia Tesis ini DIGUGURKAN dan GELAR AKADEMIK YANG TELAH SAYA PEROLEH DIBATALKAN, serta diproses sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.
4. Tesis ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan HAK BEBAS ROYALTY NON EKSLUSIF.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

29 Oktober 2018
Yang menyatakan,

6000
ENAM RIBU RUPIAH
MUHAMMAD JIDAN ANANTA

KATA PENGATAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Alhamdulillah, segala puja dan puji syukur bagi Allah *Subhanahu wa Ta'aalaa* atas segala karunia pertolongan dan kelapangan jalan bagi berbagai sisi yang Allah bukakan bagi penulis sehingga dapat melewati setiap tahapan proses penelitian ini dengan baik. Allah juga ciptakan skenario kehidupan yang luar biasa, hadirkan semangat yang tak pernah terbayang sebelumnya oleh penulis. Alhamdulillah tidak henti terucap atas kehadiran-Nya bagi penulis untuk dapat menyelesaikan tesis dengan judul “*Self-Compassion* memoderasi hubungan antara Harapan dengan Kepuasan Hidup” sebagai syarat memperoleh gelar Magister Psikologi dari Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam proses pengerjaan tesis ini, Allah berikan banyak pertolongan-Nya melalui berbagai pihak, baik yang berada dekat ataupun jauh dengan penulis. Sebagai rasa syukur, penulis ingin menyampaikan *jazaakumullah khoiron* untuk semua pihak yang telah terlibat, yaitu:

1. Bapak Dr. Fauzan, M.Pd selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Bapak Akhsanul In'am, Ph.D selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Dr. Diah Karmiyati, M.Si selaku ketua Program Studi Magister Psikologi sekaligus pembimbing utama, yang dengan sabar memberikan bimbingan dan mendidik penulis.
4. Dr. Djudiyah, M.Si selaku pembimbing pendamping yang senantiasa sabar dalam memberikan pengarahan dan bimbingannya agar penulis dapat menyelesaikan Tesis ini dengan baik.
5. Para dosen Magister Psikologi yang telah memberikan ilmu berharga selama penulis belajar di kelas perkuliahan pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang.
6. Mahasiswa suku Bugis-Makassar sebagai partisipan.

7. Ibunda Hj. Siti Laelatun, S.Pd, Ayahanda H. Asmui, Istri tercinta Siti Zuhana Sari, M.Psi Psikolog, Ananda tersayang Muhammad Abidzar Al-Ghifari dan Adinda Lutfiatul Rofikal Husnah, S.Pd atas semua perhatian dan dukungan berupa doa yang tiada hentinya dan memberikan semangat kepada penulis.
8. Rekan-rekan Magister Psikologi Sains angkatan 2016
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu, yang telah memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan tesis.

Penulis sangat menyadari bahwa tidak ada karya yang sempurna dan sangat diharapkan adanya masukan baik berupa saran maupun kritik yang bersifat membangun guna memperbaiki kekurangan yang ada. Akhir kata, semoga karya tulis ilmiah / tesis ini dapat memberikan manfaat bagi banyak pihak yang membacanya. Sekian. Terimakasih

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Malang, 23 Oktober 2018

Penulis,

Muhammad Jidan Ananta

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
Abstrak	1
Abstract	2
PENDAHULUAN	
Latar Belakang	3
TINJAUAN PUSTAKA	
Tinjauan Islam tentang Kepuasan Hidup	7
Perspektif Teoritik tentang Kepuasan Hidup	8
Hubungan antara Harapan dan Kepuasan Hidup	8
Harapan, <i>Self-compassion</i> dan Kepuasan Hidup	10
Kerangka Konsep Penelitian	12
Hipotesis.....	12
METODE PENELITIAN	
Desain Penelitian.....	12
Subjek Penelitian.....	12
Variabel dan Instrumen Penelitian	13
Prosedur Penelitian.....	15
Metode Analisis Data.....	15
HASIL DAN PEMBAHASAN	
Deskripsi Data.....	16
Uji Hipotesis.....	17
Pembahasan.....	18
Simpulan	22
Implikasi.....	23
DAFTAR PUSTAKA	24

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Deskripsi Karakteristik Subjek Penelitian	13
Tabel 2 <i>Mean</i> dan <i>Standar Deviasi</i>	16
Tabel 3 Hubungan antara Harapan dengan Kepuasan Hidup yang Dimoderasi oleh <i>Self-Compassion</i>	18



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konsep Penelitian	12
Gambar 2 Hasil regresi variabel moderasi	17



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Asli (sebelum <i>Try Out</i>)	28
Lampiran 2 Skala Penelitian (setelah <i>try out</i>)	33
Lampiran 3 Data Mentah Penelitian	36
Lampiran 4 Hasil Reliabilitas <i>Try Out</i> Skala Penelitian	42
Lampiran 5 Hasil Analisis Regresi	48
Lampiran 6 Hasil <i>PROCESS Macro</i>	49



SELF-COMPASSION MEMODERASI HUBUNGAN ANTARA HARAPAN DENGAN KEPUASAN HIDUP

Muhammad Jidan Ananta
201610440211015

Magister Psikologi Sains Universitas Muhammadiyah Malang

Abstrak

Kepuasan hidup merupakan hal penting dalam kehidupan individu. Individu dengan harapan hidup tinggi memiliki kepuasan hidup tinggi. Harapan yang didukung oleh *self-compassion* yang tinggi maka kepuasan hidupnya juga semakin tinggi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah *self-compassion* mampu memoderasi hubungan antara harapan dengan kepuasan hidup. Pendekatan kuantitatif korelasional digunakan sebagai metode penelitian. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 240 mahasiswa dari suku Bugis-Makassar. Metode pengumpulan data menggunakan *Satisfaction with Life Scale (SWLS)*, *Adult Hope Scale (AHS)*, dan *Self-Compassion Scale (SCS)*. Metode analisa data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *Moderated Regression Analysis* dan *PROCESS Macro*. Hasil analisis diperoleh nilai Beta -0,87 dengan $p = 0,04$ ($p < 0,05$). Hipotesa pertama dalam penelitian ini adalah *self-compassion* mampu memoderasi hubungan antara harapan dengan kepuasan hidup, sehingga hipotesa pertama ditolak. Hasil penelitian juga menemukan nilai Beta sebesar 0,03 dengan $p = 0,01$ ($p < 0,05$) *Self-Compassion* mampu memoderasi hubungan kedua variabel pada subjek penelitian sebesar 29% ($R^2 = 0,29$). Hipotesa kedua dalam penelitian ini diterima.

Kata Kunci: kepuasan hidup, harapan, *self-compassion*

SELF-COMPASSIONS AS MODERATOR: RELATIONSHIP BETWEEN HOPE AND LIFE SATISFACTION

Muhammad Jidan Ananta
201610440211015

Master of Science Psychology, University of Muhammadiyah Malang

Abstract

Life satisfaction is important in individual life. Individuals with high life expectancy have high life satisfaction. Hope that is supported by high self-compassion, the higher the satisfaction of his life. The purpose of this study is to find out whether self-compassion is able to moderate the relationship between hope and life satisfaction. The correlational quantitative approach is used as a research method. Subjects in this study amounted to 240 students from the Bugis-Makassar tribe. Data collection methods using Satisfaction with Life Scale (SWLS), Adult Hope Scale (AHS), and Self-Compassion Scale (SCS). Data analysis method in this study was carried out using Moderated Regression Analysis and PROCESS Macro. The results of the analysis obtained the Beta value of -0.87 with $p = 0.04$ ($p < 0.05$). The first hypothesis in this study was that self-compassion was able to moderate the relationship between expectation and life satisfaction, so the first hypothesis was rejected. The results also found a Beta value of 0.03 with $p = 0.01$ ($p < 0.05$) Self-Compassion was able to moderate the relationship of the two variables in the research subject by 29% ($R^2 = 0.29$). The second hypothesis in this study was accepted.

Keywords: life satisfaction, hope, self-compassion

Latar Belakang

Kepuasan hidup merupakan salah satu bagian terpenting dari *subjective well being*. Kepuasan hidup merupakan gambaran sejauh mana individu merasa puas dengan apa yang telah diperolehnya (Amat & Mahmud, 2009). Beberapa peneliti juga menyatakan bahwa kepuasan hidup didefinisikan sebagai evaluasi kognitif terhadap kehidupan individu yang telah dilalui (Borg, Hallberg & Blomqvist, 2005; Saric, Zganec & sakic, 2008).

Kepuasan hidup adalah jumlah total dari persepsi individu terhadap berbagai aspek hidupnya dalam keluarga, masyarakat dan lingkungan tempat tinggalnya dan merupakan ukuran gabungan yang terdiri dari fisik, mental, dan kesejahteraan sosial seperti yang dirasakan oleh setiap individu atau sekelompok individu. Kepuasan hidup meliputi kebahagiaan, dan kepuasan kesehatan, pernikahan, keluarga, pekerjaan, situasi keuangan, rasa memiliki dan kepercayaan pada orang lain. Kepuasan hidup juga mengacu pada evaluasi retrospektif kebahagiaan hidup melalui penyesuaian-penyesuaian diri yang akan memberikan indeks pada penyesuaian seseorang. Seseorang yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi diharapkan memiliki penyesuaian diri dan kebahagiaan dengan situasi hidupnya dan sebaliknya (Kang & Princy, 2013).

Kepuasan hidup adalah keadaan dimana kesenangan dan kesejahteraan, merupakan bentuk dari pencapaian satu tujuan yang telah dicanangkan (Chaplin, 2006). Diener (1984) mengartikan kepuasan hidup merupakan suatu penilaian secara penuh pada kualitas hidup individu berdasar pada kriteria yang dibuatnya.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa kepuasan hidup merupakan keseluruhan penilaian individu terhadap konstruk kehidupannya didasarkan oleh kriteria yang telah ditetapkannya. Sulit bagi individu untuk mencapai kepuasan hidup jika tidak diawali dengan suatu usaha, usaha yang didalamnya mencakup harapan agar bahagia di masa depan yang mana akan menunjang kepuasan hidup individu tersebut.

Menurut Hurlock (2011) kebahagiaan muncul dari pemenuhan harapan. Kemampuan yang dimiliki individu dalam menikmati dan bergembira atas

pengalaman yang dilewatinya merupakan bentuk dari kepuasan hidup. Kesesuaian antara pencapaian dan harapan menjadi faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup individu. Individu merasa bahagia dan memiliki kepuasan ketika harapan terealisasi.

Menurut Snyder (2000) bahwa harapan adalah keadaan dimana individu termotivasi secara positif yang berdasar pada keterkaitan antara keinginan dan rencana untuk mencapai tujuan. Diener & Biswar (2008), mengemukakan bahwa terdapat lima komponen kepuasan hidup yaitu kepuasan hidup di waktu yang akan datang, kepuasan atas kehidupan yang sedang dijalani, rasa ingin mengubah kehidupannya, kepuasan akan hidup yang telah dilalui, serta penilaian lingkungan pada kehidupannya. Diener (2009), mengemukakan teori *bottom-up* yang mana kepuasan hidup individu dipengaruhi oleh penilaiannya dalam domain-domain penting pada kehidupannya. Teori *top-down* yaitu, kepuasan hidup dapat berpengaruh pada domain kepuasan individu. Individu yang puas dengan kehidupan, akan mengoreksi domain mana yang dianggap penting bagi kehidupan dengan cara positif, meskipun kepuasan hidup individu tidak selalu didasarkan atas kepuasan pada domain itu saja.

Kepuasan hidup tergantung dari seberapa baik individu menilai secara objektif kehidupannya dengan menilai domain yang lebih positif. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kepuasan hidup individu, diantaranya adalah faktor usia, status ekonomi, pekerjaan, status perkawinan dan dukungan sosial, kepribadian atau trait individu, berbagai macam peristiwa kehidupan yang penting atau pengalaman yang juga dapat menjelaskan perbedaan tingkat kepuasan hidup masing-masing individu, konsep diri (Chang, Mc-bridge, Stewart & Au, 2003) dan religiusitas agama (Lin & Putnam, 2010). Faktor-faktor lain yang relatif penting untuk menunjang kepuasan hidup yaitu kesehatan, daya tarik fisik, tingkat otonomi, kesempatan, jenis pekerjaan, status kerja, kondisi kehidupan (kebudayaan yang ia anut), pemilikan harta benda, keseimbangan antara harapan dan pencapaian, penyesuaian emosional, sikap terhadap periode usia, realisme dari konsep diri, dan realisme dari konsep peran (Hurlock, 2011).

Faktor yang berpengaruh pada kepuasan hidup individu, satu diantaranya adalah harapan. Bila harapannya terealisasi, maka individu akan merasa bahagia (Da Costa, 2014). Snyder & Lopez, (2002) memaparkan harapan merupakan keadaan dimana individu termotivasi secara positif berdasar pada *agency* dan *pathway*. Harapan berdasar pada keinginan positif untuk mencapai tujuan yang ada. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi harapan individu adalah kepercayaan religius, kontrol dan dukungan sosial (Bruce & Weil, 2000).

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan terdapat hubungan positif harapan dengan kepuasan hidup. Semakin tinggi harapan individu semakin puas pula akan kehidupannya, namun apabila semakin rendah harapannya maka semakin rendah pula kepuasannya (Wong & Lim, 2009; Degges-White & Myers, 2006; Munoz, Hellman & Brunk, 2016). Artinya, penelitian terdahulu menghasilkan temuan yang mengatakan bahwa harapan mempengaruhi kepuasan hidup seseorang.

Salah satu faktor yang dapat memperkuat hubungan antara harapan dan kepuasan hidup adalah *self-compassion*. *Self-compassion* merupakan kemampuan menerima, terbukanya kesadaran diri untuk tidak menghindari kenyataan dan adanya perasaan kebaikan terhadap diri sendiri maupun individu lain (Neff, 2003a; Gilbert, 2009).

Neff (2003a) juga mengungkapkan individu yang memiliki tingkat *self-compassion* tinggi akan memiliki tingkat keberanian yang tinggi, emosi yang stabil, dan bijak dalam melihat potensi yang ada dalam dirinya sehingga mampu memahami apa yang perlu ia lakukan serta digunakan untuk menolong dirinya sehingga tidak sampai mengganggu aspek-aspek penting dalam hidupnya. Individu dengan *self-compassion* tinggi juga dapat melihat kebutuhan untuk menjaga kesehatannya, lebih perhatian terhadap dirinya, memiliki kemampuan regulasi diri yang mana dapat mendorong kearah lebih baik kondisi fisik serta kesejahteraan psikologis individu tersebut. Sehingga *self-compassion* mampu membantu individu untuk memilah-milah cara yang terbaik untuk hidupnya.

Self-compassion merupakan bentuk dari suatu pemahaman secara positif dalam menghadapi permasalahan yang ada. Suatu pemahaman yang dimaksud adalah

dengan tidak menghakimi kegagalan yang dialami, kekurangan pada dirinya, ketidaksempurnaan dalam bentuk apapun, serta memahami bahwa yang terjadi pada dirinya merupakan sesuatu hal yang wajar terjadi pada setiap individu secara umum. Dari pemaparan tersebut *self-compassion* memiliki dampak positif, maka individu sangatlah penting untuk mengembangkan *self-compassion* pada dirinya. Menurut Kharina & Saragih (2012) dampak yang positif akan didapatkan individu bila mampu mengembangkan *self-compassion*. Dampak tersebut adalah kepuasan hidup yang tinggi, *emotional intelligence* yang meningkat dengan baik, kebijaksanaan, kebahagiaan, inisiatif personal, optimisme, rasa cemas, mengurangi tingkat depresi, dan ketakutan akan kegagalan.

Penelitian yang dilakukan oleh Terry & Leary (2011), Terry, Leary, & Mehta (2013), menemukan bahwa *self-compassion* mampu memberikan kontribusi penting terhadap kesejahteraan atau kepuasan hidup individu, meskipun masing-masing individu mempunyai cara yang berbeda dalam bereaksi terhadap perubahan maupun tekanan yang terjadi baik itu pada segi kesehatan fisik, kesehatan mental, regulasi diri dan lingkungan sosialnya. Sehingga individu yang memiliki *self-compassion* tinggi maka hubungan antara harapan dan kepuasan hidup akan menjadi tinggi.

Berdasarkan penjelasan yang telah dibahas sebelumnya, dapat dikatakan bahwa harapan dapat memberikan dampak positif terhadap kepuasan hidup individu. Penelitian yang menjelaskan peranan *self-compassion* dalam meningkatkan pengaruh harapan terhadap kepuasan hidup pada individu masih belum diteliti. Penelitian ini memiliki ciri khas yaitu menjadikan variabel *self-compassion* sebagai moderator antara variabel harapan dan kepuasan hidup, serta mengkhususkan individu dari suku Bugis-Makassar.

Karakteristik individu yang memiliki kepuasan hidup adalah seorang individu yang menilai bahwa segala sesuatu yang berkaitan tentang kehidupannya berjalan dengan baik meskipun tidak sempurna, dan memiliki keinginan untuk terus berkembang dan menyukai tantangan (Pavot & Diener, 1993b). Sedangkan pada pemikiran suku Bugis-Makassar, ketentraman dan kebahagiaan (kepuasan hidup) dapat diperoleh ketika mereka telah menerima adat secara total dalam kehidupan

sosial budaya atau lainnya, konsisten atau percaya dengan teguh bahwa dengan berpedoman pada adat, mereka akan bahagia. Mereka memiliki budaya *siri*”, dimana apabila salah seorang keluarga mereka dipermalukan oleh seseorang, maka seluruh anggota keluarga mereka juga akan merasa malu. Budaya menjaga nama baik keluarga paling penting dan kalau tidak menyebabkan dendam berkepanjangan dan bahkan pertumpahan darah (Mapangara, 2004; Matulada, 1995; Tarwiyani, 2012; Wahyuni, 2014). Berdasarkan pernyataan tersebut, maka peneliti menganggap penting untuk melakukan penelitian dengan tema *self-compassion* memoderasi hubungan antara kedua variabel penelitian, yaitu harapan dan kepuasan hidup.

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui apakah *self-compassion* mampu memoderasi hubungan harapan dan kepuasan hidup. Manfaat penelitian ditujukan untuk membantu menumbuhkan harapan dalam mencapai kepuasan hidup pada suku Bugis-Makassar, serta membantu mereka memahami kepuasan hidup bagi individu hingga tercapai kepuasan hidup.

Tinjauan Pustaka

Tinjauan Islam tentang Kepuasan Hidup

Allah SWT dalam Al-Quran, berfirman: “Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan” (Q.S. Al-Qashash: 77).

Firman Allah SWT, dalam Al-Quran di atas menunjukkan bahwa pentingnya kita mencapai harapan akan kepuasan hidup, yaitu kebahagiaan akhirat dan kebahagiaan dunia. Dimana Allah memerintahkan manusia untuk berusaha menggapai kebahagiaan yang hakiki sembari selalu optimis akan harapan untuk menggapainya. Juga sebagai bentuk mendekatkan diri kepada-Nya untuk memperoleh pahala sebanyak-banyaknya di dunia dan di akhirat.

Perspektif Teoritik tentang Kepuasan Hidup

Diener & Biswas-Diener (2008) menambahkan bahwa kepuasan hidup merupakan penilaian secara kognitif mengenai seberapa baik dan memuaskan hal-hal yang sudah dilakukan individu dalam kehidupannya secara menyeluruh dan atas area-area utama dalam hidup yang mereka anggap penting (domain satisfaction) seperti hubungan interpersonal, kesehatan, pekerjaan, pendapatan, spiritualitas dan aktivitas di waktu luang. Kepuasan hidup dan domain satisfaction tersebut berpatokan pada kepercayaan atau sikap individu dalam menilai kehidupannya (Schimmack, 2008).

Kepuasan hidup adalah bagian dari *subjective well-being*. Terdapat dua pendekatan yaitu, teori *bottom-up* dan teori *top-down*. Rincian dari teori *bottom-up* adalah kepuasan hidup individu dipengaruhi oleh penilaiannya pada hal-hal penting dalam hidupnya. Sedangkan teori *top-down* adalah kepuasan hidup yang mempengaruhi hal-hal penting dalam diri individu. Individu yang puas akan hidupnya akan mengevaluasi hal-hal penting dalam hidup dengan lebih positif. Kedua teori tersebut disebut juga dengan *feedback loop* yang mana bila kepuasan akan satu hal meningkat maka kepuasan akan hal lain juga ikut meningkat (Diener, 2009).

Hubungan antara Harapan dengan Kepuasan Hidup

Psikologi positif merupakan perspektif ilmiah tentang bagaimana membuat hidup lebih berharga. Tujuan dari psikologi positif adalah memberikan pandangan tentang manusia dari sisi lain, yaitu dengan cara menampilkan sifat-sifat indah dari manusia. Bidang psikologi positif terdiri dari pengalaman subjektif yang positif, kesejahteraan, kepuasan, keterlibatan, kebahagiaan, dan pandangan kognitif yang konstruktif mengenai masa depan, seperti optimisme, harapan, dan keyakinan (Seligman, 2005).

Kepuasan hidup adalah suatu kondisi kehidupan yang baik serta penilaian yang berpatokan pada sikap individu dalam membandingkan kondisi yang dijalannya dengan kondisi standar ideal yang dicanangkannya (Diener, 2000; Degges-White & Myers, 2006; Munoz, Hellman & Brunk, 2016). Pada konsep ini, individu dapat menilai kondisi kehidupannya apakah memuaskan atau tidak. Terdapat dua pokok pikiran yang mempengaruhi bagaimana individu melihat hidup mereka, yaitu harapan

dan optimisme. Harapan dan optimisme, keduanya terdiri dari proses kognitif yang biasanya berorientasi pada tercapainya tujuan dan persepsi tujuan tersebut. Salah satu faktor dalam diri individu yang mempengaruhi tercapainya kepuasan pada hidupnya merupakan harapan. Pola pikir individu akan terpengaruhi oleh harapannya dalam usaha pencapaian kepuasan hidup. Individu yang mempunyai harapan tinggi maka akan berusaha semaksimal mungkin untuk mencapai kepuasan hidup yang diinginkannya. Namun individu yang memiliki harapan tidak tinggi, maka individu tersebut enggan untuk berusaha keras dalam memenuhi kepuasan hidupnya.

Harapan sebagai keadaan yang termotivasi positif didasarkan pada hubungan interaktif antara *agency* dan *pathway*. Terdapat dua komponen harapan, *agency thinking* dan *pathway thinking*. Komponen pertama yaitu *pathway thinking* yang berarti suatu proses yang dijalani individu agar dapat mencapai tujuan dengan melihat potensi yang dimilikinya dalam menemukan jalur untuk mencapainya (kemampuan untuk merancang jalur). *Pathway thinking* juga merupakan suatu kemampuan individu dalam menghasilkan berbagai cara yang berguna untuk mendapatkan tujuannya. Komponen kedua yaitu, *agency thinking* yang berarti kemampuan atau motivasi untuk menggunakan cara dalam mencapai tujuannya. Komponen ini penting ada dalam pemikiran-pemikiran yang berorientasi pada tujuan, tetapi menjadi lebih bermanfaat ketika ia mengalami hambatan dalam usaha pencapaian tujuan. Namun, bila salah satu dari kedua komponen tersebut tidak tercapai, maka kemampuan dalam mempertahankan suatu pencapaian dari tujuannya tidak akan terpenuhi dengan baik. Karena kedua komponen tersebut bersifat timbal balik dan saling melengkapi. Oleh karenanya, teori dari harapan lebih khusus membahas kemampuan dalam menghasilkan suatu rencana untuk meraih tujuan dan rasa percaya pada kemampuannya untuk menggapai tujuan tersebut. Harapan merupakan keseluruhan dari komponen yang telah disebutkan. Berdasarkan konsep tersebut, individu memiliki harapan yang tinggi jika harapannya disertai tujuan yang memiliki nilai kemungkinan untuk dicapai, dan bukan hal yang mustahil dicapai (Snyder, 2002).

Harapan sebagai kekuatan karakter, yang secara positif berhubungan dengan kepuasan hidup (Park & Peterson, 2006). Kekuatan karakter yang menonjol pada

individu berbeda pada masing-masing suku. Budaya yang berbeda tersebut menjadi sebab adanya keyakinan dan nilai yang berbeda pada individu, sehingga menimbulkan perbedaan cara untuk meraih kebahagiaan dan kepuasan hidup (Compton, 2005). Manusia yang merdeka adalah manusia dengan karakter yang kuat (Dewantara, 2004). Indonesia sebagai negara kepulauan terdiri atas berbagai suku bangsa yang memiliki budaya yang berbeda-beda. Hal tersebut tidak menutup kemungkinan di Indonesia sendiri terdapat kekuatan karakter yang berbeda pada budaya yang berbeda. Salah satu suku besar dan tersebar di Indonesia adalah suku Bugis-Makassar.

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, menunjukkan bahwa harapan setiap individu dipengaruhi oleh budaya dimana individu tinggal. Nilai yang dijunjung tinggi oleh budaya akan diinternalisasi dan dijadikan dasar untuk mengkonstruksi tujuan atau harapan individu dalam hidup. Sehingga individu dapat mencapai kepuasan hidup yang diinginkannya.

Kontribusi kekuatan karakter telah dipaparkan dalam hasil beberapa riset yaitu kekuatan karakter yang merupakan *trait* positif dalam diri seseorang sesungguhnya mampu memberi kontribusi positif, salah satunya menjadikan orang memperoleh kepuasan dalam hidup, bahagia dan sehat, menumbuhkan penerimaan diri yang baik, memberi petunjuk untuk menjalani hidup, kompetensi, penguasaan, kesehatan fisik dan mental, jaringan sosial yang kaya dan suportif, dihargai dan menghargai orang lain, memberi kepuasan kerja, *material sufficiency*, serta komunitas dan keluarga yang sehat (Park & Peterson, 2009).

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki harapan tinggi dimana harapan tersebut merupakan motivasi positif dalam dirinya sehingga dapat meningkatkan atau memperbesar kepuasan hidup pada diri individu.

Harapan, *Self-compassion*, dan Kepuasan Hidup

Self-compassion adalah suatu keadaan dimana seseorang mampu menerima penderitaan, keterbatasan, kelemahan dan kegagalan, terbukanya kesadaran diri untuk tidak menghindari keterbatasannya dan adanya perasaan memahami diri (Neff,

2003a; Gilbert, 2009). *Compassion* juga melibatkan keinginan untuk meringankan penderitaan, kognisi yang terkait untuk memahami penyebab penderitaan, dan perilaku untuk bertindak dengan belas kasih. Oleh karena itu, kombinasi motif, emosi, pikiran dan perilaku yang memunculkan *compassion* (Gilbert, 2005: 01). Faktor yang mempengaruhi *self-compassion* yakni: lingkungan, usia, jenis kelamin dan budaya (Neff, 2003a).

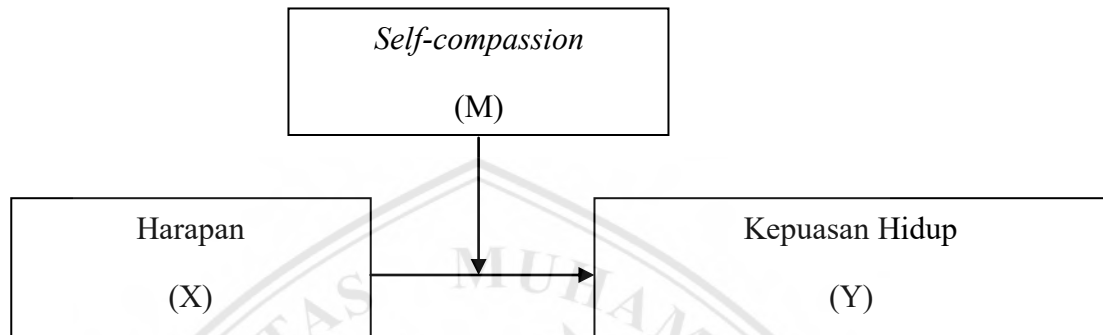
Neff (2003b) merumuskan ada enam komponen pembentuk *self-compassion* yang saling berkaitan erat. Keenam komponen tersebut adalah *self-kindness* (kebaikan diri) yang mengacu pada kecenderungan untuk memelihara dan memahami diri sendiri daripada menghakimi diri dengan keras (*self-judgment*). *Common humanity* (keterhubungan dengan sesama) menyadari bahwa semua individu memiliki masalah yang dihadapi, setiap individu membuat kesalahan dan merasa tidak mampu menghadapi sendiri sehingga merasa saling memiliki keterhubungan, berbanding dengan *isolation* (keterasingan). *Mindfulness* (kebersadaran) yang menyadari dengan jelas dan seimbang akan pengalaman yang dihadapi sehingga tidak ada pengabaian antara aspek menyukai diri sendiri dengan individu lain, versus *over-identification* (identifikasi berlebihan). Keenam komponen tersebut saling berkaitan sehingga membentuk *self-compassion*. *Self-compassion* dianggap penting karena mampu menimbulkan efek dimana seseorang tidak lagi terus-menerus bergantung pada pertolongan orang lain, lebih menerima kondisi keterbatasan dan kesulitannya sebagai hal yang wajar dialami oleh sebagian besar individu, lebih meningkatkan kesadaran diri untuk melakukan aktivitas yang bertujuan memperhatikan kesehatan fisik maupun mentalnya, serta menikmati segala aktivitasnya sebagai hal yang bermakna (Neugarten, Havighurst & Tobin, 1961). Sehingga individu mampu mencapai kepuasan hidup yang diharapkannya.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka ditarik kesimpulan mengenai individu yang mempunyai harapan tinggi, maka kepuasan hidupnya akan tinggi pula. Didukung oleh *self-compassion* yang tinggi maka kepuasan hidupnya juga semakin tinggi. Individu dengan *self-compassion* tinggi akan mampu menerima apa yang menjadi harapan atau keinginan yang dicita-citakan sehingga individu akan berusaha

untuk mewujudkannya dan akhirnya akan memperoleh kepuasan dalam hidup. *Self-compassion* berperan memperkuat hubungan antara harapan dengan kepuasan hidup suku Bugis-Makassar.

Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep dalam penelitian ini dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian

Hipotesis

Berdasarkan kerangka berpikir pada Gambar 1, maka hipotesis penelitian yang diajukan adalah:

1. Terdapat hubungan yang positif antara harapan dengan kepuasan hidup.
2. *Self-compassion* mampu memoderasi hubungan harapan dengan kepuasan hidup individu.

Metode Penelitian

Desain Penelitian

Penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Pendekatan kuantitatif korelasional adalah desain yang bertujuan untuk meneliti hubungan antara dua variabel atau lebih (Bungin, 2006).

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 240 mahasiswa. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan tehnik pemilihan sampel sesuai dengan yang dikehendaki dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu (Latipun, 2010). Subjek dalam penelitian ini adalah subjek yang memenuhi kriteria sebagai berikut: 1) Subjek merupakan laki-laki

dan perempuan dewasa awal (18-25 tahun) yang berasal dari suku Bugis-Makassar,
2) Subjek bersedia untuk mengisi skala yang diberikan oleh peneliti.

Tabel 1. Deskripsi Karakteristik Subjek Penelitian (N = 240)

Uraian	Jumlah	Persentase (%)
Usia		
18 Tahun	81	33,75
19 Tahun	23	9,59
20 Tahun	78	32,5
21 Tahun	11	4,58
22 Tahun	37	15,41
23 Tahun	5	2,08
24 Tahun	3	1,25
25 Tahun	2	0,84
Jenis Kelamin		
Laki-laki	158	65,83
Perempuan	82	34,17

Variabel dan Instrumen Penelitian

Variabel adalah konsep yang memiliki variabilitas. Variabel juga merupakan suatu konstruk memiliki variasi nilai tertentu (Latipun, 2010). Variabel-variabel dalam penelitian ini ada tiga yaitu kepuasan hidup sebagai variabel terikat, harapan sebagai variabel bebas, dan *self-compassion* sebagai variabel moderator.

Kepuasan hidup diukur dengan menggunakan skala kepuasan hidup yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek dalam variabel kepuasan hidup yang dikembangkan oleh Diener, Emmons, Larsen & Griffin (1985). Aspek-aspek dalam kepuasan hidup ada lima meliputi: keinginan untuk merubah kehidupan, rasa puas untuk hidup yang sedang dialami, kepuasan akan hidupnya yang telah berlalu, rasa puas untuk hidup dimasa depan, penilaian lingkungan terhadap dirinya (Diener & Biswas-Diener, 2008). Skala kepuasan hidup terdiri dari 30 item. Contoh item: “Kehidupan saya dimasa depan harus lebih baik”. Setiap item skala memiliki empat pilihan jawaban dan item positif diberi skor 4 untuk jawaban sangat setuju (SS), skor 3 untuk jawaban setuju (S), skor 2 untuk jawaban tidak setuju (TS) dan skor 1 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS). Sedangkan item negatif diberi skor 4 untuk

jawaban sangat tidak setuju (STS), skor 3 untuk jawaban tidak setuju (TS), skor 2 untuk jawaban setuju (S), dan skor 1 untuk jawaban sangat setuju (SS). Koefisien reliabilitas dari skala kepuasan hidup adalah sebesar $\alpha = 0,92$. Berdasarkan hasil *try out* skala kepuasan hidup pada 100 mahasiswa diperoleh reliabilitas sebesar 0,734. *Try out* yang dilakukan juga menunjukkan hasil dari 30 item terdapat 8 item yang sah untuk dilakukan penelitian pada mahasiswa.

Instrumen untuk mengukur harapan adalah *Adult Hope Scale (AHS)* yang disusun oleh Snyder, Harris, Anderson, Holleran, Irving, Sigmon, et al. (1991). Aspek-aspek harapan terdapat dua bagian yaitu *agency thinking*, *pathway thinking* (Snyder, 2002). *AHS* terdiri dari 12 item yang disusun menggunakan skala Likert. Contoh item adalah “Saya giat dalam mengejar impian”. Setiap item skala memiliki empat pilihan jawaban dengan skor 4 untuk jawaban sangat sesuai (SS) sampai dengan skor 1 untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS) dan sebaliknya. Koefisien reliabilitas dari *AHS* sebesar $\alpha = 0,87$. Berdasarkan hasil *try out* skala harapan pada 100 mahasiswa diperoleh reliabilitas sebesar 0,689. *Try out* yang dilakukan juga menunjukkan hasil dari 12 item terdapat 7 item yang sah untuk dilakukan penelitian pada mahasiswa.

Self-compassion sebagai variabel moderator diukur dengan menggunakan *Self-Compassion Scale (SCS)* yang disusun oleh Neff (2003a). Aspek-aspek *self-compassion* meliputi *self-kindness* dengan *self-judgement*, *common humanity* dengan *isolation*, serta *mindfulness* dengan *over-identified* (Neff, 2003). *SCS* ini terdiri dari 26 item yang disusun menggunakan skala likert. Contoh item adalah “Ketika hal buruk menimpa, saya melihat hal tersebut sebagai bagian normal dalam kehidupan setiap orang”. Setiap item skala memiliki empat pilihan jawaban dengan skor 4 untuk jawaban sangat sesuai (SS) sampai dengan skor 1 untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS) dan sebaliknya. Koefisien reliabilitas dari *SCS* adalah sebesar $\alpha = 0,93$ (Neff, 2003). Berdasarkan hasil *try out* skala *self-compassion* pada 100 mahasiswa diperoleh reliabilitas sebesar 0,891. *Try out* yang dilakukan juga menunjukkan hasil dari 26 item terdapat 12 item yang sah untuk dilakukan penelitian pada mahasiswa.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan dengan tahapan persiapan yaitu menyiapkan instrumen penelitian yang terdiri dari skala kepuasan hidup yang dikembangkan sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek kepuasan hidup untuk mengukur kepuasan hidup subjek. *Adult Hope Scale (AHS)* untuk mengukur harapan subjek. *Self-Compassion Scale (SCS)* untuk mengukur *self-compassion*. Kedua instrumen (*AHS* dan *SCS*) tersebut merupakan adaptasi dari skala penelitian yang sudah terstandarisasi. Kemudian dilanjutkan pada tahap pelaksanaan uji coba skala penelitian yaitu menyebarkan instrumen penelitian kepada 100 mahasiswa Bugis-Makassar yang berusia 18-25 tahun dengan dibantu oleh rekan yang juga merupakan mahasiswa di salah satu kampus negeri yang berada di Kota Makassar. Setelah itu, melakukan skoring dan pengolahan data melalui program SPSS untuk mengetahui reliabilitas dan item yang gugur pada ketiga skala penelitian yang digunakan. Setelah itu, skala penelitian dengan item yang shahih disebarkan kepada 240 mahasiswa Bugis-Makassar yang berusia 18-25 tahun dengan dibantu oleh rekan yang juga merupakan mahasiswa di salah satu kampus negeri yang berada di Kota Makassar. Kemudian melakukan skoring dan pengolahan data melalui program SPSS. Setelah diperoleh hasil analisis kemudian disusun dalam naskah tesis oleh peneliti.

Metode Analisis Data

Pengujian hipotesa dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *Moderated Regression Analysis*. *Moderated Regression Analysis* adalah suatu prosedur inferensial yang bertujuan untuk mengukur fungsi dari variabel moderator di antara variabel bebas dan terikat (Champoux & Peter, 1987). Uji Interaksi atau *Moderated Regression Analysis* ini juga merupakan aplikasi regresi berganda linier dimana dalam persamaan regresinya mengandung unsur interaksi yang bertujuan untuk melihat apakah variabel moderator dapat memperkuat atau memperlemah hubungan antara variabel bebas dan terikat atau sebaliknya (Cohen & Cohen, 1975). Untuk pengukuran hasil moderasi juga menggunakan *PROCESS Macro* (Hayes & Preacher, 2014).

Variabel moderating atau moderator merupakan variabel prediktor yang dapat mempengaruhi (memperlemah atau memperkuat) hubungan antara variabel independen dan variabel dependen (Baron & Kenny, 1986; Lindley & Walker, 1993). Variabel moderator dalam penelitian ini adalah *self-compassion*. Penggunaan *Moderated Regression Analysis* ini bertujuan untuk melihat apakah variabel *self-compassion* dapat memperkuat atau memperlemah pengaruh harapan terhadap kepuasan hidup. Analisis tersebut dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 21.

Hasil dan Pembahasan

Deskripsi Data

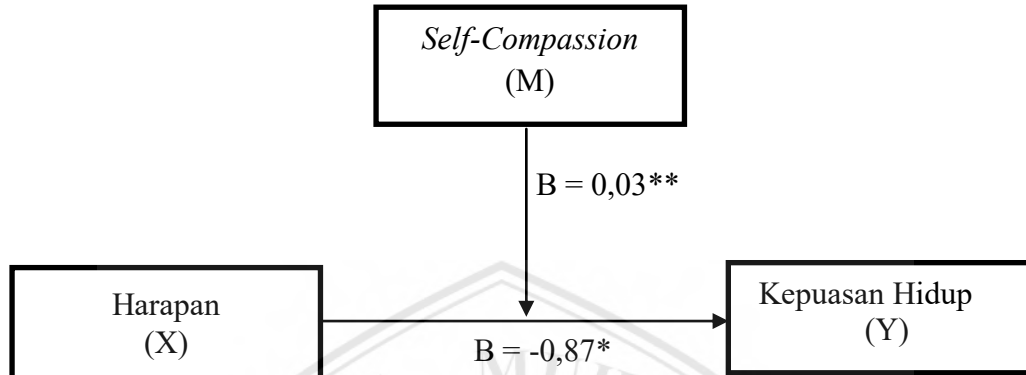
Analisis yang telah dilakukan menunjukkan deskripsi statistik untuk variabel kepuasan hidup adalah sebesar ($M = 3,03$ dan $SD = 0,41$), kemudian variabel harapan adalah sebesar ($M = 3,21$ dan $SD = 0,36$) serta variabel *self-compassion* adalah sebesar ($M = 2,93$ dan $SD = 0,42$). Deskripsi *Mean* dan *Standar Deviasi* antar variabel dipaparkan pada Tabel 2.

Tabel 2. *Mean dan Standar Deviasi* (N=240)

	Karakteristik	Mean	SD
1.	Harapan	3,21	0,36
2.	Kepuasan Hidup	3,03	0,41
3.	Self-Compassion	2,93	0,42

Uji Hipotesis

Analisis uji statistik yang telah dilakukan diperoleh hasil sebagaimana gambar berikut: Lihat gambar 2.



Gambar 2. Hasil regresi variabel moderasi $X \rightarrow Y \mid M$

Catatan: ** $p < 0,01$ * $p < 0,05$

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai Beta sebesar -0,87 dengan $p = 0,04$ ($p < 0,05$) artinya diperoleh hubungan negatif yang signifikan pada keterkaitan harapan dengan kepuasan hidup individu tersebut. Semakin tinggi harapan yang ingin dicapai maka semakin rendah kepuasan hidup, sebaliknya semakin rendah harapan yang dicanangkan maka semakin tinggi kepuasan hidup. Harapan dapat menjelaskan kepuasan hidup pada subjek penelitian sebesar 2% ($R^2 = 0,02$). Hipotesa pertama dalam penelitian adalah *self-compassion* mampu memoderasi hubungan antara harapan dengan kepuasan hidup, sehingga hipotesa pertama ditolak. Selain itu, diperoleh juga nilai Beta dari hasil perkalian variabel harapan dan *self-compassion* sebesar 0,03 dengan $p = 0,01$ ($p < 0,05$) artinya *self-compassion* mampu memoderasi hubungan antara harapan dengan kepuasan hidup. *Self-compassion* dapat memperlemah atau mengurangi hubungan negatif antara harapan dengan kepuasan hidup. *Self-Compassion* memberikan sumbangan terhadap hubungan harapan dengan kepuasan hidup pada subjek penelitian sebesar 29% ($R^2 = 0,29$). Sehingga hipotesa kedua dalam penelitian ini diterima. Uraian data tersebut dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hubungan antara Harapan dengan Kepuasan Hidup yang Dimoderasi oleh *Self-Compassion*

Hubungan Antarvariabel	B	p	R ²
Ha → KH	-0,87	0,04	0,02
Ha → KH → <i>Se-Co</i>	0,03	0,01	0,29

Catatan: Ha = Harapan; KH = Kepuasan Hidup; *Se-Co* = *Self-Compassion*;

β = Nilai Beta; p = Signifikansi; R² = *R Square*

Pembahasan

Penelitian menghasilkan temuan adanya hubungan negatif signifikan antara kedua variabel. Semakin tinggi harapan maka semakin rendah kepuasan hidup, sebaliknya semakin rendah harapan maka semakin tinggi kepuasan hidup. Sehingga hipotesa pertama dalam penelitian ini ditolak. Berdasarkan penelitian sebelumnya menunjukkan hubungan yang positif antara harapan dengan kepuasan hidup. Meskipun demikian, berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan menunjukkan hubungan negatif dari kedua variabel tersebut. Sehingga hubungan antara harapan dan kepuasan hidup tidak selalu positif. Hal ini disebabkan oleh faktor-faktor lain untuk mencapai kepuasan hidup. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi akan kepuasan hidup individu, antara lain: jenis kelamin, kondisi kehidupan, kesehatan, keseimbangan antara harapan dan pencapaian, serta status pekerjaan. Selain faktor-faktor yang telah disebutkan, faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup adalah budaya (Hurlock, 1980).

Pada hakikatnya suku Bugis-Makassar memiliki hasrat atau keinginan untuk melakukan kebajikan, sedangkan gejala-gejala kejahatan dipandang sebagai tantangan agar setiap saat individu tetap waspada, mengingatkan dirinya dengan kesadaran yang setinggi-tingginya. Setiap individu harus memiliki hati yang baik, darinya tumbuh kejujuran, perkataan yang benar, kepandaian dan keberanian. Suku Bugis-Makassar memandang setiap individu memiliki kedudukan sama dan memiliki hati serta keinginan berbuat kebaikan, dengan kata lain mereka memandang semua individu pada hakikatnya baik (Mattulada, 1995; Tarwiyani, 2012; Wahyuni, 2014).

Nilai budaya menghasilkan berbagai macam pandangan hidup. Hal inilah yang menghasilkan perbedaan arti dari kebahagiaan (kepuasan hidup). Pada budaya suku Bugis-Makassar, ketentraman dan kebahagiaan (kepuasan hidup) dapat terjamin ketika mereka telah menerima adat dalam kehidupan sosial budaya atau lainnya, konsisten dengan teguh bahwa dengan berpedoman pada adat mereka akan bahagia (Wahyuni, 2014).

Kaitan budaya dengan kepuasan hidup, keduanya dapat kita lihat dalam adat-istiadat suku Bugis. Dimana dalam semboyan suku Bugis tersebut menyiratkan bahwa dalam budaya mereka, kepuasan hidup dapat dicapai dengan mengikuti norma-norma yang telah ditetapkan. Adat istiadat suku Bugis-Makassar yang mereka jadikan sebagai pandangan hidup, seperti *siri' na pace* mencerminkan identitas atau watak individu Bugis-Makassar yang berarti rasa malu (harga diri), keras, kokoh pendirian (Mappangara, 2004). Menurut Basjah & Mustaring, pandangan hidup tersebut memiliki makna: a) rasa malu, b) sebagai daya pendorong untuk melenyapkan atau membunuh, mengasingkan, mengusir, dan sebagainya terhadap apa dan siapa saja yang menyinggung perasaan mereka. c) daya pendorong yang ditujukan kearah pembangkitan tenaga untuk bekerja sebaik mungkin untuk mencapai tujuan atau harapan. Jadi, suku Bugis-Makassar menghayati pandangan hidup tersebut sebagai panggilan yang mendalam pada dirinya untuk mempertahankan suatu nilai yang dihormati, dihargai, dan dimikinya. Karena *siri' na pace* memiliki arti esensial baik bagi individu maupun sukunya (Mattulada, 1995; Tarwiyani, 2012; Wahyuni, 2014)..

Suku Bugis-Makassar percaya, dengan mengikuti pandangan hidupnya mereka akan bahagia. Hal ini dikarenakan, sistem budaya tersebut dapat berpengaruh pada kekuatan karakter yang berhubungan dengan kebahagiaan yang mereka rasakan. Karakter keluarga Bugis-Makassar menjurus ke arah bagaimana setiap keluarga menginginkan adanya pola penjagaan terhadap nilai dan nama baik keluarga, karakter keluarga Bugis yang sangat memperhatikan unsur-unsur estetika dalam artian nilai keindahan dalam prospek kekerabatan dan tingkah laku bukan hanya dengan keluarga sendiri akan tetapi dengan seluruh aspek lingkungan pergaulan dan keseharian. Oleh sebab itu harapan mereka akan kepuasan hidup sangat tinggi, karena selain adanya

tuntutan untuk memenuhi harapan dari diri sendiri juga ada tuntutan dari lingkungan individu tersebut. Sehingga, ketika harapan yang tidak tercapai maka kepuasan hidupnya menjadi rendah.

Pertentangan dalam diri mahasiswa suku Bugis-Makassar juga berperan penting. Pertentangan antara nilai-nilai budaya yang dianut oleh sukunya dengan apa yang ia yakini sebagai nilai yang baik untuk diikuti, menjadikan mereka memiliki kepuasan hidup yang rendah. Hal ini terjadi ketika harapan yang tinggi akan nilai-nilai budaya untuk diterapkan pada kehidupan mereka menjadi sebuah tekanan dan bertentangan dengan nilai-nilai yang dianggap benar dan lebih baik oleh individu tersebut. Faktor terserapnya nilai-nilai baru diluar dari nilai budaya, didapatkan oleh mahasiswa dari pengalaman hidupnya, yang mana mahasiswa adalah individu yang mengalami masa dewasa awal dimana selalu ingin mengetahui dunia luar (diluar dari sukunya). Menurut Santrock (1999), individu yang mengalami dewasa awal termasuk dalam masa transisi, baik transisi yang terjadi pada fisiknya (*physically trantition*), transisi pada intelektualnya (*cognitive trantition*), serta transisi dalam peran sosialnya pada lingkungan (*social role trantition*.) Sehingga, dalam masa transisi tersebut mahasiswa banyak menerima masukan-masukan dari luar (suku atau dunia luar) yang menimbulkan nilai-nilai baru pada dirinya. Seperti yang kita ketahui bersama, nilai-nilai budaya adalah gagasan yang dirancang oleh masyarakat atau suku di masa lampau, yang tentunya banyak berbeda dengan kehidupan dimasa sekarang.

Individu dianggap puas terhadap hidupnya apabila dirinya menilai hidup sebagai bagian yang penting. Namun, penilaian tersebut berbeda-beda bagi setiap individu tergantung pada pengalaman hidup yang telah dilaluinya, serta terpenuhi atau tidak kebutuhan hidupnya. Penilaian individu terkait kepuasan hidup terkait pada beberapa faktor seperti usia, gender, ras, status kerja, pendidikan, agama, pernikahan, dan keluarga (Diener, 2009). Selain itu ada tujuh kontributor yang membentuk kepuasan hidup diantaranya aksi kolektif, perilaku individu, pengalaman sensor sederhana, kognitif, karakteristik individu yang stabil, lingkungan dan faktor kesempatan (Veenhoven, 2013).

Hasil regresi moderasi menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat memoderasi hubungan antara harapan dengan kepuasan hidup. Adanya *self-compassion* sebagai moderator mampu mengurangi hubungan negatif antara harapan dengan kepuasan hidup. *Self-compassion* mampu menimbulkan efek dimana individu tidak lagi terus-menerus bergantung pada pertolongan individu lain, lebih menerima kondisi keterbatasan dan kesulitannya sebagai hal yang wajar dialami oleh sebagian besar individu, lebih meningkatkan kesadaran diri untuk melakukan aktivitas yang bertujuan memperhatikan kesehatan fisik maupun mentalnya, serta menikmati segala aktivitasnya sebagai hal yang bermakna (Neugarten, Havighurst & Tobin, 1961).

Self-compassion melibatkan kesadaran diri akan penderitaan yang dirasakan, dan adanya keinginan untuk mengurangi hal tersebut. Penerimaan diri dapat dibangun melalui penilaian diri yang jujur, di mana individu menyadari kegagalan dan keterbatasannya, tetapi memiliki kasih sayang untuk menerima dirinya apa adanya. Individu yang memiliki tingkat penerimaan diri yang tinggi adalah individu yang memiliki sikap positif, mengakui dan menerima aspek positif dan negatif dalam dirinya, serta dapat memandang masa lalu dengan perasaan positif. Sikap tidak mengkritik dan menghakimi diri sendiri secara kasar yang ada pada *self-compassion* dapat membantu individu untuk memiliki sikap positif tersebut (Ryff & Keyes, 1995).

Self-compassion merupakan bentuk kepedulian dan kasih sayang yang ditujukan untuk diri sendiri. *Self-compassion* juga sebagai sebuah bantuan yang dilakukan oleh individu dalam menghadapi penderitaan yang dihadapinya. Seperti yang telah diketahui, setiap individu memiliki permasalahan yang berbeda-beda sehingga *self-compassion* yang dimiliki setiap individu juga berbeda. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Neff (2003) menemukan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan kuat dengan kekuatan psikologis diantaranya kesejahteraan, terlebih dalam meningkatkan pusat pikiran positif seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, kepercayaan diri, optimisme, rasa bersyukur dan lainnya.

Individu dengan *self-compassion* memungkinkannya untuk mengambil sikap tidak menghakimi diri sendiri, membantunya dalam mengidentifikasi tujuan yang diharapkan serta meningkatkan keyakinan akan harapan yang dapat digunakan untuk mengembangkan cara yang masuk akal dalam mencapai tujuan (Sears & Kraus, 2009). Individu yang memiliki *self-compassion* tinggi mampu mengatasi kegagalan yang dialaminya dengan lebih positif daripada difikirkan dengan cara negatif. Selain itu, akan mengarahkan mereka untuk lebih terbuka dalam menerima kondisi diri dengan segala keterbatasannya tanpa banyak mengeluh dan mampu menerima kelebihan dan kelemahan dirinya maka ia cenderung berpikiran serta bersikap lebih terbuka dalam menghadapi berbagai tekanan, kehilangan dan kegagalan. Individu yang memiliki *self-compassion* tinggi juga merupakan seseorang yang memiliki rasa keterhubungan dengan sesama. Ketika mereka merasa tertekan dengan segala keterbatasan, mereka berusaha menjaga cara pandang tetap positif bahwa setiap individu pasti mengalami tekanan yang merupakan proses alamiah dalam kehidupan manusia. Oleh karena itu individu akan berusaha mencapai apa yang menjadi harapannya (Leary, Tate, Adams, Allen, & Hancock, 2007).

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dipaparkan maka ditarik kesimpulan bahwa antara harapan dengan kepuasan hidup memiliki hubungan negatif yang signifikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran *self-compassion* sebagai moderator antara harapan dengan kepuasan hidup, mampu mengurangi hubungan yang negatif antara keduanya.

Keterbatasan dalam penelitian ini terletak pada subjek penelitian, yang mana kurang mempresentasikan variabel-variabel penelitian. Subjek penelitian merupakan mahasiswa suku Bugis-Makassar dalam tahap perkembangan dewasa awal. Dimana adat dan budaya belum sepenuhnya melekat pada diri mereka.

Implikasi

Pada Subjek

Peneliti menyarankan individu untuk mempertahankan serta lebih menumbuhkan *self-compassion* pada dirinya dengan cara tidak terus-menerus bergantung pada pertolongan orang lain, lebih menerima kondisi keterbatasan dan kesulitannya sebagai hal yang wajar dialami oleh sebagian besar individu, lebih meningkatkan kesadaran diri untuk melakukan aktivitas yang bertujuan memperhatikan kesehatan fisik maupun mentalnya, serta menikmati segala aktivitasnya sebagai hal yang bermakna.

Pada Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyarankan agar penelitian selanjutnya melakukan penelitian kualitatif untuk mengetahui secara mendalam tentang kepuasan hidup suku Bugis-Makassar. Pemilihan subjek penelitian perlu diperhatikan pada tahapan perkembangan manusia yang lebih tinggi seperti dewasa madya atau lansia. Perlu diadakan penelitian pada suku selain Bugis-Makassar agar mendapatkan data yang beragam. Menentukan dan menggunakan variabel lain yang berhubungan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup.

Daftar Pustaka

- Abdullah, H. (1985). *Manusia bugis makassar: Suatu tinjauan historis terhadap pola tingkah laku dan pandangan hidup manusia bugis makassar*. Jakarta: Inti Idayu Press.
- Amat, S., & Mahmud, Z. (2009). Hubungan antara ketegasan diri dan kepuasan hidup dalam kalangan pelajar institusi pengkajian tinggi. *Jurnal Pendidikan Malaysia*, 34 (2), 49-65.
- Borg, C., Hallberg, I. R., & Blomqvist. (2006). Life satisfaction among older people (65+) with reduced selfcare capacity: the relationship to social, health and financial aspects. *Journal of Clinical Nursing*, 15, 607-618.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Bruce, J. & Weil, M. (2000). *Models of teaching*. New York: A. Pearson Education Company.
- Bungin, B. (2006). *Metodologi penelitian kuantitatif edisi kedua*. Jakarta: Kencana.
- Champoux, J. E., & Peter, W. S. (1987). Form, effect size and power in moderated regression analysis. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 60 (3), 243-255.
- Chang, L., Mcbride, C. C., Stewert, S. M., & Au, E. (2003). Life satisfaction, self concept, and family relations in Chinese adoslecent and children. *International Journal of Behavior Development*, 27 (2), 182-189.
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus lengkap psikologi* (Kartini Kartono, Trans.). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Cohen, J., & Cohen, P. (1975). *Applied multiple regression: Correlation analysis for behavioral sciences*. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Compton, W. C. (2005). *An Introduction to positive psychology*. Belmont, California: Thomson Wadsworth.
- Da Costa, D. (2014). An exploration of factors that affect life satisfaction and self-esteem on young adults in ireland. *Thesis Submitted In Partial Fulfilment Of The Requirements Of The Ba Psychology*. Dublin Business School.

- Degges-White, S., & Myers, J. E. (2006). Women at midlife: An exploration of chronological age, subjective age, wellness, and life satisfaction. *Journal Fall*, 5 (2), 67-80.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *Journal of American Psychologist*, 55 (1), 34-43.
- Diener, E. (2009). Assessing well-being: The collected works of Ed Diener. *Social Indicator Research Series 39*, DOI 10.1007/978-90-481-2354-4_3.
- Diener, E., & Biswar-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Singapore: Blackwell Publishing.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Gilbert, C. A. (2009). *Riset pemasaran jilid I, edisi kedelapan*. Terjemahan Dr. Dwi Kartini Yahya S.E. M.M. Jakarta: Erlangga.
- Hayes, A. F., & Preacher, K. J. (2014). Statistical mediation analysis with a multicategorical independent variable. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology*, 67(3), 451-470. <http://doi.org/10.1111/bmsp.12028>
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*, Edisi 5. Jakarta: Erlangga.
- Kang, T. K., & Princy. (2013). Life satisfaction correlate of death anxiety among elderly. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 4 (1), 121-124.
- Kharina, & Saragih, J. I. (2012). Meditasi metta-bhavana (loving-kindness meditation) untuk mengembangkan self-compassion. *Predicara*, 1(1), 9-16.
- Latipun. (2010). *Psikologi eksperimen edisi kedua*. Malang: UMM Press.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887-904.
- Lim, C., & Putnam, R. D. (2010). Religion, social network and life satisfaction. *American Sociological Review*, 75 (6), 914-933.

- Lindley, P., & Walker, S. N. (1993). Theoretical and methodological differentiation of moderation and mediation. *Nursing Research*, 42, 176-179.
- Mappangara, S. (2004). *Ensiklo sejarah sulawesi selatan, makassar*.
- Mattulada. (1995). *Latoa satu lukisan analisis terhadap antropologi politik orang bugis*. Ujung Pandang: Lembaga Penelitian Universitas Hasanuddin.
- Munoz, R. T., Hellman, C. M., & Brunk, K. L. (2016). The relationship between hope and life satisfaction among survivors of intimate partner violence: The enhancing effect of self efficacy. *Applied Research Quality Life*, 1-15.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101. doi: 10.1080/15298860390129863.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. doi: 10.1080/15298860309027.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. N. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.
- Park, N., & Peterson, C. (2006). Character strength and happiness among young children: Content analysis of parental descriptions. *Journal of Happiness Studies*, 7, 323-341.
- Park, N., & Peterson, C. (2009). Character strengths: Research and practice. *Journal of College & Character*, 10 (4), 680-699.
- Pavot, W. & Diener, E. (1993b). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Santrock, J. W. (1999). *Life-span Development (7th edition)*. USA: McGraw Hill.
- Saric, Z.R., Zganec, A.B., & Sakic. (2008). Life satisfaction in adolescents: The effect of perceived family economics status, self-esteem, and quality of family and peer relationships. *Druz Istraz Zagreb God BR*, 3 (101), 547-564.
- Schimmack, U. (2008). *The Structure of Subjective Well-Being*. New York: The Guilford Press Second Edition, McGraw-Hill; New York.

- Sears, S., & Kraus, S. (2009). I think therefore I am: Cognitive distortions and coping style as mediators for the effects of mindfulness meditation on anxiety, positive and negative affect, and hope. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 561–573.
- Seligman, M. E. P. (2005). *Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif (authentic happiness)*. Bandung : PT. Mizan Pustaka.
- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and application* (pp. 3-21). San Diego, CA: Academic Press.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., et al. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570-585.
- Sousa, L., & Lyubomirsky, S.(2001). *Life satisfaction*. In J. Worell (Ed), *Encyclopedia of women and gender: Sex similarities and differences and the impact of society on gender*, 2, 667-676. San Diego, CA: Academic Press.
- Tarwiyani, T. (2012). Nilai-nilai dalam masyarakat bugis-makassar (sebuah tinjauan filsafat hukum). *Jurnal Filsafat*, 22 (3), 1-26.
- Terry, M.L., & Leary, M.R. (2011). Self-compassion, self-regulation and health. *Self and Identity*, 10 (3), 352-362. doi: 10.1080/15298868.2011.558404.
- Terry, M.L., Leary, M.R., & Mehta, S. (2013). Self-compassion as a buffer against homesickness, depression and dissatisfaction in the transition to college. *Journal of Self and Identity*, 3, 15-25.
- Veenhoven, R. (2013). *Overall satisfaction with life*. Diakses 2 Juli 2018 dari <https://personal.eur.nl/veenhoven/pub2010s/2013c-full.pdf>
- Wahyuni. (2014). *Sosiologi bugis makassar*. Makassar: Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Wong, S.S., & Lim, T. (2009). Hope versus optimism in singaporean adolescents: Contributions to depression and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 648–652. Elsevier. doi:10.1016/j.paid.2009.01.009.

Lampiran 1

Skala asli sebelum *Try Out*

Blue Print Skala Kepuasan Hidup

keinginan untuk merubah kehidupan	
fav	1. saya memiliki hasrat untuk lebih baik dalam berprestasi
	2. kehidupan saya dimasa depan harus lebih baik
	3. saya akan meningkatkan kinerja dalam berbagai bidang
unfav	1. prestasi saya dimasa depan akan tetap sama
	2. saya tidak memiliki niatan untuk merubah keadaan
	3. saya tidak perlu memperbaiki apa yang terjadi

kepuasan terhadap kehidupan saat ini	
Fav	1. saya puas dengan apa yang saya dapatkan saat ini
	2. saya merasa beruntung dengan hidup saya sekarang
	3. kenikmatan hidup sedang saya jalani
Unfav	1. saya merasa ada yang kurang dengan kehidupan saya saat ini
	2. keberuntungan jauh dari hidup saya saat ini
	3. saya merasa tidak bahagia dengan keadaan sekarang

kepuasan hidup dimasa lalu	
fav	1. saya merasa puas dengan apa yang telah saya capai
	2. pendidikan yang saya dapatkan dimasa lalu sangat berguna bagi kehidupan saya
	3. saya bangga dengan prestasi yang telah saya raih
unfav	1. saya merasa pencapaian hidup dimasa lalu tidak memuaskan
	2. saya merasa tidak mendapatkan manfaat dari pendidikan dimasa lalu
	3. tidak ada prestasi yang bisa saya banggakan dimasa lalu

kepuasan terhadap kehidupan dimasa depan	
fav	1. saya percaya masa depan jauh lebih baik
	2. kehidupan saya dimasa depan lebih membahagiakan
	3. saya optimis akan menjadi orang yang sukses
unfav	1. saya tidak yakin dengan masa depan saya
	2. masa depan saya terlihat suram
	3. saya ragu dengan apa yang saya raih dimasa depan

penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang	
fav	1. saya senang dengan penghargaan dari keluarga atas prestasi saya
	2. saya bahagia saat orang lain memuji hasil kerja saya
	3. saya bangga bila pendapat saya dihargai orang lain
unfav	1. keluarga tidak pernah menghargai prestasi yang saya capai
	2. saya kecewa apabila pekerjaan saya dipandang sebelah mata
	3. saya merasa pendapat saya tidak diperdulikan orang lain



Blue print skala harapan *Adult Hope Scale (AHS)*

Aspek	Item
<i>Agency thinking</i>	2. Saya giat dalam mengejar impian.
	9. Pengalaman masa lalu telah memberikan pelajaran yang baik untuk masa depan saya.
	10. Saya merasa cukup sukses dalam hidup.
	12. Saya memenuhi tujuan yang saya tetapkan untuk diri sendiri.
<i>Pathway thinking</i>	1. Saya dapat memikirkan banyak cara untuk keluar dari hambatan.
	4. Ada banyak cara mengatasi masalah.
	6. Saya dapat memikirkan banyak cara untuk mendapatkan hal-hal yang menurut saya penting.
	8. Bahkan ketika orang lain tidak sanggup, saya tahu saya dapat menemukan cara untuk memecahkan masalah.
Item pengisi (tambahan)	3. Saya sering merasa lelah.
	5. Saya mudah kalah dalam berargumen.
	7. Saya khawatir dengan kesehatan saya.
	11. Saya sering mengkhawatirkan sesuatu.

Blue Print Skala *Self-Compassion*

Aspek	Item
<i>Self-kindness</i>	5. Saya mencoba untuk mengasihi diri sendiri apabila sedang mengalami permasalahan emosional.
	12. Jika sedang mengalami situasi yang sangat sulit, saya berusaha lebih memperdulikan dan menyayangi diri sendiri.
	19. Saya bersikap baik dan pengertian pada diri sendiri saat mengalami penderitaan dan kesulitan.
	23. Saya toleran terhadap kelemahan dan kekurangan diri sendiri.
	26. Saya mencoba untuk memahami dan bersabar terhadap hal yang tidak saya sukai dari diri sendiri.
<i>Self-judgement</i>	1. Saya tidak dapat menerima kekurangan dan kesalahan yang saya lakukan.
	8. Ketika kehidupan terasa sulit, saya cenderung menjadi lebih keras terhadap diri sendiri.
	11. Saya tidak bisa mentolerir dan cenderung tidak sabar terhadap aspek-aspek dari diri sendiri yang tidak saya sukai.
	16. Saya merasa kecewa ketika melihat sesuatu yang tidak saya sukai pada diri sendiri.
	21. Saya bisa merasa agak acuh dan tidak terlalu menerima diri sendiri saat mengalami penderitaan dan kesedihan.
<i>Common humanity</i>	3. Ketika hal buruk menimpa, saya melihat hal tersebut sebagai bagian normal dalam kehidupan setiap orang.
	7. Ketika merasa tertekan, saya mengingatkan diri sendiri bahwa masih banyak orang lain yang bernasib sama dengan saya.
	10. Ketika saya merasa kekurangan dalam beberapa hal, saya akan mengingatkan diri saya bahwa hal ini

	juga dirasakan oleh orang lain.
	15. Saya berusaha menerima kesalahan dan kegagalan diri sebagai bagian normal dalam kehidupan manusia.
<i>Isolation</i>	4. Jika saya mengingat kekurangan pada diri saya, maka saya akan cenderung merasa lebih buruk dari segala sesuatu di dunia ini.
	13. Ketika merasa tertekan, saya cenderung merasa mungkin orang lain lebih bahagia dibanding saya.
	18. Ketika saya benar-benar memperjuangkan sesuatu, saya cenderung beranggapan bahwa orang lain bisa lebih mudah melakukannya.
	25. Ketika gagal melakukan sesuatu yang penting, saya cenderung merasa bahwa hanya saya sendiri yang gagal.
<i>Mindfulness</i>	9. Ketika ada sesuatu yang membuat saya sedih, saya akan berusaha mengelola kondisi emosi saya.
	14. Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya berusaha untuk berfikir positif terhadap situasi tersebut.
	17. Ketika gagal melakukan sesuatu yang penting bagi saya, saya mencoba untuk tetap pada cara pandang saya akan sesuatu.
	22. Saat merasa sedih, saya mencoba untuk memahami perasaan tersebut dengan rasa keingintahuan dan keterbukaan.
<i>Over-identified</i>	2. Ketika merasa tertekan, saya cenderung terobsesi dan memusatkan perhatian pada hal-hal yang salah.
	6. Jika saya gagal dalam satu hal yang penting dalam hidup, maka saya akan menyesal berkepanjangan.
	20. Ketika ada sesuatu yang membuat saya kecewa, saya cenderung mudah larut dalam perasaan itu.
	24. Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung melebih-lebihkan peristiwa tersebut.

LAMPIRAN 2
Skala Penelitian (setelah *try out*)

SKALA KEPUASAN HIDUP					
No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Kehidupan saya dimasa depan harus lebih baik.				
2.	Kenikmatan hidup sedang saya jalani.				
3.	Saya bangga dengan prestasi yang telah saya raih.				
4.	Tidak ada prestasi yang bisa saya banggakan dimasa lalu.				
5.	Saya percaya masa depan jauh lebih baik.				
6.	Saya senang dengan penghargaan dari keluarga atas prestasi saya.				
7.	Saya bangga bila pendapat saya dihargai orang lain.				
8.	Saya kecewa apabila pekerjaan saya dipandang sebelah mata.				

SKALA HARAPAN “DEWASA”					
No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya giat dalam mengejar impian.				
2.	Saya dapat memikirkan banyak cara untuk mendapatkan hal-hal yang menurut saya penting.				
3.	Saya khawatir dengan kesehatan saya.				
4.	Bahkan ketika orang lain tidak sanggup, saya tahu saya dapat menemukan cara untuk memecahkan masalah.				
5.	Pengalaman masa lalu telah memberikan pelajaran yang baik untuk masa depan saya.				
6.	Saya merasa cukup sukses dalam hidup.				
7.	Saya memenuhi tujuan yang saya tetapkan untuk diri sendiri.				

SKALA SELF-COMPASSION					
No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Ketika hal buruk menimpa, saya melihat hal tersebut sebagai bagian normal dalam kehidupan setiap orang.				
2.	Jika saya mengingat kekurangan pada diri saya, maka saya akan cenderung merasa lebih buruk dari segala sesuatu di dunia ini.				
3.	Saya mencoba untuk mengasihi diri sendiri apabila sedang mengalami permasalahan emosional.				
4.	Ketika merasa tertekan, saya mengingatkan diri sendiri bahwa masih banyak orang lain yang bernasib sama dengan saya.				
5.	Saya tidak bisa mentolerir dan cenderung tidak sabar terhadap aspek-aspek dari diri sendiri yang tidak saya sukai.				
6.	Jika sedang mengalami situasi yang sangat sulit, saya berusaha lebih memperdulikan dan penyayangi diri sendiri.				
7.	Ketika merasa tertekan, saya cenderung merasa mungkin orang lain lebih bahagia dibanding saya.				
8.	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya berusaha untuk berfikir positif terhadap situasi tersebut.				
9.	Saya berusaha menerima kesalahan dan kegagalan diri sebagai bagian normal dalam kehidupan manusia.				
10.	Ketika gagal melakukan sesuatu yang penting bagi saya, saya mencoba untuk tetap pada cara pandang saya akan sesuatu.				
11.	Saya bersikap baik dan pengertian pada diri sendiri saat mengalami penderitaan dan kesulitan.				
12.	Ketika ada sesuatu yang membuat saya kecewa, saya cenderung mudah larut dalam perasaan itu.				

LAMPIRAN 3
DATA MENTAH PENELITIAN

No	Usia	Jenis Kelamin	Harapan	Kepuasan Hidup	<i>Self-Compassion</i>
1	21	P	22	26	37
2	22	L	23	26	36
3	22	P	21	22	34
4	20	L	24	27	40
5	21	P	20	24	35
6	25	L	24	30	41
7	25	L	23	27	35
8	20	P	24	26	39
9	22	P	25	24	33
10	22	L	24	23	35
11	22	L	22	24	35
12	18	P	24	19	28
13	22	P	27	25	37
14	18	P	16	21	31
15	21	L	23	25	37
16	20	L	21	24	35
17	18	P	24	28	44
18	19	P	21	23	34
19	20	L	23	25	38
20	20	L	28	30	46
21	21	P	19	27	39
22	18	L	28	28	45
23	20	L	19	25	38
24	20	P	23	26	36
25	18	L	21	25	39
26	20	P	21	26	37
27	22	L	28	32	48
28	22	L	19	23	37
29	18	L	19	17	34
30	22	L	20	23	32
31	22	P	21	26	42
32	18	L	26	27	43
33	20	L	24	24	35
34	18	L	24	18	24
35	22	P	21	25	38
36	19	L	22	27	38
37	18	L	21	24	36
38	20	P	25	21	35

39	20	P	27	23	33
40	18	L	20	24	33
41	20	P	20	21	34
42	22	P	23	22	32
43	18	P	22	26	35
44	21	L	21	24	34
45	20	L	19	23	30
46	20	P	25	28	39
47	20	L	26	27	37
48	20	P	20	24	36
49	20	P	23	26	39
50	22	L	21	25	37
51	22	L	21	24	36
52	19	L	21	24	34
53	18	P	24	26	37
54	18	P	25	30	43
55	22	L	27	25	38
56	20	P	18	27	38
57	18	L	22	27	44
58	20	P	22	24	33
59	20	L	27	30	41
60	22	L	23	19	34
61	18	P	19	21	32
62	22	L	27	25	36
63	20	L	20	25	33
64	20	L	23	26	34
65	22	L	24	28	40
66	21	L	25	23	41
67	21	L	19	17	23
68	18	L	22	29	41
69	20	L	20	27	39
70	22	L	27	26	39
71	18	L	23	28	41
72	20	P	24	29	39
73	22	L	26	29	38
74	18	L	24	21	27
75	20	P	20	19	24
76	20	L	21	17	23
77	19	L	22	19	22
78	19	L	20	19	24
79	18	L	18	17	39
80	22	P	22	18	36
81	18	L	19	18	37

82	22	L	19	18	37
83	22	L	26	17	39
84	23	P	19	22	35
85	18	L	23	20	31
86	20	L	17	17	23
87	20	P	18	21	30
88	18	L	20	25	39
89	22	P	22	20	36
90	22	P	20	22	37
91	18	P	22	27	37
92	20	L	22	21	39
93	20	L	23	19	35
94	18	P	22	20	28
95	20	L	23	14	20
96	22	L	22	20	30
97	22	L	18	19	25
98	21	L	21	21	31
99	20	L	24	20	28
100	18	P	25	22	16
101	18	L	22	26	37
102	21	P	23	26	36
103	18	L	21	22	34
104	19	L	24	27	40
105	20	P	20	24	35
106	20	L	24	30	41
107	18	L	23	27	35
108	20	L	24	26	39
109	22	P	25	24	33
110	18	L	24	23	35
111	18	L	22	24	35
112	22	P	24	19	28
113	18	P	27	25	37
114	23	L	16	21	31
115	18	L	23	25	37
116	20	L	21	24	35
117	22	L	24	28	44
118	20	P	21	23	34
119	20	L	23	25	38
120	21	L	28	30	46
121	19	L	19	27	39
122	18	L	28	28	45
123	20	P	19	25	38
124	22	L	23	26	36

125	22	L	21	25	39
126	20	L	21	26	37
127	20	P	28	32	48
128	18	L	19	23	37
129	22	L	19	17	34
130	18	L	20	23	32
131	18	P	21	26	42
132	19	L	26	27	43
133	18	L	24	24	35
134	19	L	24	18	24
135	20	L	21	25	38
136	18	L	22	27	38
137	20	L	21	24	36
138	18	L	25	21	35
139	18	P	27	23	33
140	20	L	20	24	33
141	21	L	20	21	34
142	18	P	23	22	32
143	20	L	22	26	35
144	22	P	21	24	34
145	20	P	19	23	30
146	20	P	25	28	39
147	20	L	26	27	37
148	18	L	20	24	36
149	20	L	23	26	39
150	18	L	21	25	37
151	18	L	21	26	36
152	19	P	21	26	34
153	20	P	24	22	37
154	18	L	25	27	43
155	18	L	27	24	38
156	20	P	18	30	38
157	20	L	22	27	44
158	22	P	22	26	33
159	22	P	27	24	41
160	18	L	23	23	34
161	20	L	19	24	32
162	18	P	27	19	36
163	18	L	20	25	33
164	20	L	23	21	34
165	20	P	24	25	40
166	24	L	25	24	41
167	24	L	19	28	23

168	18	L	22	23	41
169	18	L	20	25	39
170	20	P	27	30	39
171	19	L	23	27	41
172	19	L	24	28	39
173	18	L	26	25	38
174	20	P	24	26	27
175	18	L	20	25	24
176	18	L	21	26	23
177	18	L	22	32	22
178	20	P	20	23	39
179	20	L	18	17	36
180	20	P	22	23	37
181	20	P	19	26	37
182	18	L	19	27	39
183	24	L	26	24	35
184	19	L	19	18	32
185	18	L	23	25	31
186	20	L	17	27	23
187	18	P	18	24	30
188	19	L	20	21	34
189	20	L	22	23	28
190	20	L	20	24	39
191	18	P	22	21	36
192	20	L	22	22	37
193	22	P	23	26	37
194	19	P	22	24	39
195	20	L	23	23	35
196	18	L	22	28	30
197	18	P	18	27	25
198	18	L	21	24	31
199	20	L	24	26	28
200	18	P	25	25	39
201	19	L	21	26	36
202	18	L	25	26	37
203	20	L	23	22	37
204	18	L	25	27	39
205	18	P	25	24	35
206	20	L	21	30	32
207	18	L	26	27	36
208	20	L	25	26	35
209	20	P	28	24	30
210	19	P	24	23	32

211	18	L	20	24	34
212	18	L	25	19	35
213	18	P	26	25	39
214	18	L	21	21	35
215	19	L	23	25	32
216	18	L	24	24	36
217	22	P	25	28	35
218	18	L	23	23	30
219	18	L	21	25	32
220	23	L	23	30	34
221	20	P	25	27	35
222	19	L	23	28	39
223	19	P	22	25	35
224	18	L	20	26	37
225	18	L	23	25	37
226	20	L	22	26	39
227	18	L	25	32	35
228	23	P	26	23	32
229	18	L	24	17	32
230	20	L	24	23	36
231	20	L	23	26	35
232	18	L	23	27	30
233	18	P	22	24	32
234	18	L	23	18	34
235	20	L	23	25	35
236	20	L	23	27	39
237	20	L	22	24	35
238	19	P	23	21	32
239	19	P	24	23	34
240	23	P	23	24	35

LAMPIRAN 4

HASIL RELIABILITAS *TRY OUT* SKALA PENELITIAN

Skala harapan

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.689	.699	7

Component Matrix ^a	
	Component 1
VAR00002	.468
VAR00006	.526
VAR00007	.586
VAR00008	.668
VAR00009	.545
VAR00010	.686
VAR00012	.687

Extraction Method: Principal Component Analysis.

a. 1 components extracted.

Anti-image Matrices

		VAR00002	VAR00006	VAR00007	VAR00008	VAR00009	VAR00010	VAR00012
Anti-image Covariance	VAR00002	.894	.000	-.086	-.079	-.058	-.128	-.012
	VAR00006	.000	.855	-.017	-.146	-.107	-.010	-.135
	VAR00007	-.086	-.017	.823	-.175	-.123	-.028	-.082
	VAR00008	-.079	-.146	-.175	.741	.045	-.129	-.133
	VAR00009	-.058	-.107	-.123	.045	.838	-.165	-.071
	VAR00010	-.128	-.010	-.028	-.129	-.165	.729	-.184
	VAR00012	-.012	-.135	-.082	-.133	-.071	-.184	.737
Anti-image Correlation	VAR00002	.823 ^a	.000	-.100	-.097	-.067	-.158	-.015
	VAR00006	.000	.792 ^a	-.020	-.183	-.126	-.013	-.170
	VAR00007	-.100	-.020	.798 ^a	-.224	-.148	-.037	-.105
	VAR00008	-.097	-.183	-.224	.764 ^a	.057	-.175	-.180
	VAR00009	-.067	-.126	-.148	.057	.768 ^a	-.211	-.090
	VAR00010	-.158	-.013	-.037	-.175	-.211	.769 ^a	-.250
	VAR00012	-.015	-.170	-.105	-.180	-.090	-.250	.792 ^a

a. Measures of Sampling Adequacy(MSA)

Skala kepuasan hidup

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.788	.775	8

Component Matrix ^a	
	Component 1
VAR00002	.380
VAR00009	.366
VAR00019	.705
VAR00025	.702
VAR00027	.662
VAR00029	.663
VAR00015	.716
VAR00018	.757

Extraction Method: Principal Component Analysis.

a. 1 components extracted.

		Anti-image Matrices							
		VAR0000	VAR0000	VAR0001	VAR0002	VAR0002	VAR0002	VAR0001	
		2	9	9	5	7	9	5	VAR00018
Anti-image Covariance	VAR00002	.924	-.029	-.058	-.029	-.064	-.028	-.045	-.023
	VAR00009	-.029	.906	-.041	.034	-.062	-.065	-.122	.008
	VAR00019	-.058	-.041	.663	-.050	-.075	-.117	-.047	-.172
	VAR00025	-.029	.034	-.050	.643	-.110	-.098	-.051	-.193
	VAR00027	-.064	-.062	-.075	-.110	.722	-.057	-.055	-.109
	VAR00029	-.028	-.065	-.117	-.098	-.057	.696	-.193	.011
	VAR00015	-.045	-.122	-.047	-.051	-.055	-.193	.640	-.123
	VAR00018	-.023	.008	-.172	-.193	-.109	.011	-.123	.560
Anti-image Correlation	VAR00002	.922 ^a	-.032	-.075	-.037	-.078	-.034	-.059	-.031
	VAR00009	-.032	.839 ^a	-.053	.045	-.077	-.082	-.161	.011
	VAR00019	-.075	-.053	.867 ^a	-.077	-.108	-.172	-.072	-.282
	VAR00025	-.037	.045	-.077	.847 ^a	-.161	-.146	-.079	-.321
	VAR00027	-.078	-.077	-.108	-.161	.895 ^a	-.080	-.081	-.172
	VAR00029	-.034	-.082	-.172	-.146	-.080	.843 ^a	-.289	.018
	VAR00015	-.059	-.161	-.072	-.079	-.081	-.289	.846 ^a	-.205
	VAR00018	-.031	.011	-.282	-.321	-.172	.018	-.205	.811 ^a

a. Measures of Sampling Adequacy(MSA)

Skala *self-compassion*

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.891	.891	12

Component Matrix ^a	
	Component 1
VAR00003	.795
VAR00004	.679
VAR00005	.734
VAR00007	.774
VAR00011	.760
VAR00012	.579
VAR00013	.591
VAR00014	.734
VAR00015	.648
VAR00017	.646
VAR00019	.691
VAR00020	.642

Extraction Method: Principal Component Analysis.

a. 1 components extracted.

Anti-image Matrices

		VAR000 03	VAR000 04	VAR000 05	VAR000 07	VAR000 11	VAR000 12	VAR000 13	VAR000 14	VAR000 15	VAR000 17	VAR000 19	VAR000 20
Anti-image Covariance	VAR000 03	.388	-.040	-.099	-.103	-.105	.022	-.031	-.013	-.040	.040	-.051	-.074
	VAR000 04	-.040	.553	-.044	.013	-.017	.015	-.006	-.082	.032	-.206	-.080	-.040
	VAR000 05	-.099	-.044	.453	-.099	-.135	-.014	-.038	.002	.018	.008	-.021	.039
	VAR000 07	-.103	.013	-.099	.430	-.039	-.018	-.071	-.008	.007	-.109	.014	-.103
	VAR000 11	-.105	-.017	-.135	-.039	.431	-.105	.044	-.034	-.058	-.027	.020	-.006
	VAR000 12	.022	.015	-.014	-.018	-.105	.675	.041	-.142	.016	-.109	-.028	-.018
	VAR000 13	-.031	-.006	-.038	-.071	.044	.041	.660	-.128	-.099	.026	-.062	-.032
	VAR000 14	-.013	-.082	.002	-.008	-.034	-.142	-.128	.497	-.119	.025	-.051	-.071
	VAR000 15	-.040	.032	.018	.007	-.058	.016	-.099	-.119	.589	-.029	-.153	-.006
	VAR000 17	.040	-.206	.008	-.109	-.027	-.109	.026	.025	-.029	.561	-.072	-.027
	VAR000 19	-.051	-.080	-.021	.014	.020	-.028	-.062	-.051	-.153	-.072	.563	-.042
	VAR000 20	-.074	-.040	.039	-.103	-.006	-.018	-.032	-.071	-.006	-.027	-.042	.645
Anti-image Correlation	VAR000 03	.920 ^a	-.087	-.237	-.251	-.256	.043	-.061	-.030	-.083	.087	-.110	-.147
	VAR000 04	-.087	.907 ^a	-.088	.027	-.035	.025	-.010	-.157	.055	-.371	-.142	-.067
	VAR000 05	-.237	-.088	.916 ^a	-.224	-.305	-.026	-.070	.004	.035	.015	-.042	.072
	VAR000 07	-.251	.027	-.224	.921 ^a	-.092	-.033	-.132	-.017	.013	-.222	.029	-.195
	VAR000 11	-.256	-.035	-.305	-.092	.916 ^a	-.195	.082	-.073	-.116	-.056	.041	-.011
	VAR000 12	.043	.025	-.026	-.033	-.195	.910 ^a	.061	-.246	.025	-.177	-.045	-.027
	VAR000 13	-.061	-.010	-.070	-.132	.082	.061	.923 ^a	-.223	-.159	.043	-.102	-.049
	VAR000 14	-.030	-.157	.004	-.017	-.073	-.246	-.223	.916 ^a	-.219	.047	-.096	-.126
	VAR000 15	-.083	.055	.035	.013	-.116	.025	-.159	-.219	.914 ^a	-.050	-.266	-.010
	VAR000 17	.087	-.371	.015	-.222	-.056	-.177	.043	.047	-.050	.878 ^a	-.127	-.044
	VAR000 19	-.110	-.142	-.042	.029	.041	-.045	-.102	-.096	-.266	-.127	.933 ^a	-.069
	VAR000 20	-.147	-.067	.072	-.195	-.011	-.027	-.049	-.126	-.010	-.044	-.069	.949 ^a

a. Measures of Sampling Adequacy(MSA)

LAMPIRAN 5 HASIL ANALISIS REGRESI

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Harapan	3,2101	,36682	240
Kepuasan Hidup	3,0313	,41395	240
Self Compassion	2,9333	,42370	240

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	33.733	9.714		3.473	.001
	harapan	-.875	.430	-.678	-2.035	.043
	selfcompassion	-.388	.272	-.596	-1.427	.155
	product	.030	.012	1.539	2.524	.012

a. Dependent Variable: kepuasanhidup

LAMPIRAN 6

Hasil *PROCESS Macro*

Run MATRIX procedure:

***** PROCESS Procedure for SPSS Version 3.00

Written by Andrew F. Hayes, Ph.D. www.afhayes.com
Documentation available in Hayes (2018).
www.guilford.com/p/hayes3

Model : 1
Y : Kepuasan
X : Hope
W : SelfComp

Sample
Size: 240

OUTCOME VARIABLE:
Kepuasan

Model Summary

	R	R-sq	MSE	F	df1	df2
p	,54	,29	7,92	31,67	3,00	236,00
,00						

Model

	coeff	se	t	p	LLCI
ULCI					
constant	33,73	9,71	3,47	,00	14,60
52,87					
Hope	-,87	,43	-2,03	,04	-1,72
-,03					
SelfComp	-,39	,27	-1,43	,15	-,92
,15					
Int_1	,03	,01	2,52	,01	,01
,05					

Product terms key:

Int_1 : Hope x SelfComp

Test(s) of highest order unconditional interaction(s):

	R2-chng	F	df1	df2	p
X*W	,02	6,37	1,00	236,00	,01

Focal predict: Hope (X)
Mod var: SelfComp (W)

Conditional effects of the focal predictor at values of the moderator(s):

	SelfComp	Effect	se	t	p	LLCI
ULCI						
,24	31,00	,05	,09	,58	,56	-,13
,35	36,00	,20	,08	2,71	,01	,06
,46	39,00	,29	,09	3,46	,00	,13

Data for visualizing the conditional effect of the focal predictor:
Paste text below into a SPSS syntax window and execute to produce plot.

```
DATA LIST FREE/
  Hope      SelfComp  Kepuasan  .
BEGIN DATA.
  20,00     31,00     22,79
  22,50     31,00     22,92
  25,00     31,00     23,06
  20,00     36,00     23,84
  22,50     36,00     24,35
  25,00     36,00     24,87
  20,00     39,00     24,48
  22,50     39,00     25,21
  25,00     39,00     25,95
END DATA.
GRAPH/SCATTERPLOT=
  Hope      WITH      Kepuasan BY      SelfComp .
***** ANALYSIS NOTES AND ERRORS *****
```

Level of confidence for all confidence intervals in output:
95,0000

W values in conditional tables are the 16th, 50th, and 84th percentiles.

NOTE: Variables names longer than eight characters can produce incorrect output.

Shorter variable names are recommended.

----- END MATRIX -----